



通学途中でもみかけると思いますが、「あじさい」の花がとっても鮮やかできれいな時期になりました。間もなく、関東地方も梅雨入りとなります。雨が続くと気分が落ち込みやすく、ゆううつな気分になりますが、植物にとっては成長するために大切な雨です。湿度が高くじめじめとした日が多くなりますので、身の回りや身体の衛生面などにも配慮して、快適に過ごせるように工夫してみましょう。

健康診断の結果



身体計測の平均値

長生管内（R4）の中学生の平均と比較してみました。参考にしてください。

		身長平均値（cm）		体重平均（kg）	
		長柄中（R5）	長生管内（R4）	長柄中（R5）	長生管内（R4）
男子	1年	153.3	153.9	43.3	46.4
	2年	163.4	160.5	53.7	51.2
	3年	165.1	165.6	55.0	56.0
女子	1年	153.3	151.9	52.1	45.0
	2年	153.6	154.5	48.8	47.9
	3年	156.6	155.9	53.2	50.5

歯科健診の結果

	むし歯のある者	歯垢が付着している者
長柄中（R5）	4.2%	17.8%
長生管内（R4）	14.3%	27.5%



歯垢（プラーク）は細菌のかたまりです。歯垢には色々な細菌がいて、むし歯の原因となるミュータンス菌も含まれています。放っておくと歯肉が腫れて歯周病のリスクがあり、また、ミュータンス菌が糖分をえさに歯に穴をあけ、むし歯になることもあります。歯みがきを丁寧にして口の中を清潔に保ちましょう。症状はなくても定期的（年に2回程度）に歯科医で口の中を診ていただくことで、自分では気が付かなかった口の中のトラブルが見つかることもあります。一生使う歯を大切にしましょう。

歯科健診を終えて、長柄中の生徒の多くが口の中がきれいで、歯みがきがしっかりできていると感じました。引き続き予防に努めましょう。今回「検査・治療のお勧め」のお知らせを受け取った生徒はできるだけ早めに受診するようにしましょう。

6月の保健行事



6日	火	耳鼻科健診	<ul style="list-style-type: none"> ・2年生で調査票に○印がついた生徒が対象です ・前日、対象者に「確認書」を配付しますので、当日、必要事項を記入して忘れずに持ってきてください
8日	木	眼科健診	<ul style="list-style-type: none"> ・全校生徒が対象です。 ・前日、「確認書」を配付します。必要事項を記入して、当日忘れずに持ってきてください
30日	金	思春期教室	<ul style="list-style-type: none"> ・2年生が対象です。テーマ「思春期の心と体について」 ・講師 助産師 丸山 祝子 さん

食中毒予防のポイント

お弁当

冷ましてからつめる

盛り付けは
使い捨てカップに

お弁当箱は清潔で
乾燥したものを使う

火を通さなくて
よいおかずも
できるだけ加熱

生野菜やくだものは
よく洗い、水気を
切ってからつめる

卵料理は半熟のところがなく
まで加熱

これからの梅雨や真夏の暑い時期は食中毒が心配です。部活の試合などでお弁当持参の時もあるかと思いますが、食材にはしっかり火を通し、ご飯は冷ました状態でお弁当箱に詰めるなど対策をしましょう。また、保冷剤と一緒に保管すると良いと思います。

骨の形成に大切な栄養素 カルシウム

中学生はもっとも骨量が増加する時期です。この時期は特にカルシウムやたんぱく質の摂取に意識しましょう。皆さんの体は食べたものでできています。好きなものばかりでなく、色んな食材から栄養をとりたいものです。また、朝ごはんを抜くと、脳に必要な栄養が供給されず、午前中の学習や体育等でみんなの力を発揮できません。朝は食べる気がしないという時もあるかもしれませんが、そんな時はバナナやヨーグルト、おにぎり等少しでもお腹に入れて登校してください。